



Effect of the Voice of Holy Quran on the Anxiety of Labor Candidate Pregnant Women

ARTICLE INFO

Article Type

Original Research

Authors

Naderyanfar F.¹ BSc,
 Soleimani M.¹ BSc,
 Shekhi H.R.*² Msc

How to cite this article

Naderyanfar F, Soleimani M, Shekhi H.R. Effect of the Voice of Holy Quran on the Anxiety of Labor Candidate Pregnant Women. Journal of Quran and Medicine. 2019;4(1):1-4.

¹Student's Research Committee, Nursing & Midwifery Faculty, Zabol University of Medical Sciences, Zabol, Iran

²Nursing Department, Nursing & Midwifery Faculty, Zabol University of Medical Sciences, Zabol, Iran

*Correspondence

Address: Zabol University of Medical Sciences, Ferdowsi Street, Zabol, Iran. Postal Code: 9861734184
 Phone: +98 (54) 32223948
 Fax: -
 hamid.nurse1369@gmail.com

Article History

Received: October 20, 2018
 Accepted: February 9, 2019
 ePublished: March 19, 2019

ABSTRACT

Aims Anxiety is the most common psychological reaction of pregnant women in labor. Pleasant phonetic stimuli, such as music of holy Quran recitation, are one of the methods for reducing labor anxiety. This study was conducted with the aim of evaluating the effect of voice of holy Quran on the anxiety level of labor candidate pregnant women.

Materials & Methods In this single group quasi-experimental study with pre-test post-test design, which was conducted in 2018, 60 labor candidate pregnant women in Amir Hospital in Zabol, Iran, were selected by purposive sampling method. Demographic information questionnaire and Spielberger Test Anxiety Inventory were used for data collection. Firstly, participants filled out the forms and, then, recitation of Yousuf Surah was played with the voice of Parhizgar. Then, the questionnaires were filled again. The data were analyzed by SPSS 24 software, using paired t-test.

Findings The mean anxiety score of participants was reduced from 50.59±9.48 to 45.57±9.95, which was statistically significant (p=0.0001).

Conclusion Voice of holy Quran reduces the anxiety of labor candidate pregnant women.

Keywords Anxiety; Labor; Music Therapy

CITATION LINKS

- [1] The relationship between physical activity during pregnancy and postpartum mood in primiparous women [2] Effects of saffron capsule on labor anxiety in primiparous women: A clinical double-blind randomized controlled trial [3] Influence of doula on the primiparous parturients' anxiety in the delivery ward [4] The effects of lavender oil inhalation on level of anxiety during first stage of labor in primigravida women [5] Effectiveness of cognitive-behavioral education on anxiety during pregnancy and delivery method in primiparous women [6] An assessment of the effect of recitation of the Quran on exam anxiety in nursing and emergency medicine students [7] Comparison of the effect of Swedish massage and preferred music intervention on anxiety in patients with chronic heart failure [8] The effect of listening to the Quran on serum cortisol levels and anxiety in primiparous women during the first stage of labor [9] The effect of simultaneous aromatherapy and Quran recitation on anxiety level of patients with myocardial infarction [10] The effect of music therapy on the level of anxiety and vital signs in patients undergoing trans-esophageal echocardiography [11] Effect of Quran and music on anxiety in patients during endoscopy [12] The effect of listening to the voice of Quran on anxiety before cardiac catheterization: A randomized controlled trial [13] Comparison of the effect of instrumental music and voices of Holy Quran on anxiety of woman before cesarean [14] Effects of recitation of Holy Quran on anxiety of women before cesarean section: A randomized clinical trial [15] The efficacy of Quran sound on anxiety and pain of patients under cesarean section with regional anesthesia: A randomized case-controlled clinical trial

تاثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب مادران باردار کاندید زایمان

فرهاد نادریان‌فرو BSc

کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زابل، زابل، ایران

مریم سلیمانی BSc

کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زابل، زابل، ایران

حمیدرضا شیخی MSc

گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زابل، زابل، ایران

چکیده

اهداف: اضطراب، شایع‌ترین واکنش روانی زنان در زمان زایمان است. یکی از روش‌های کاهش اضطراب زایمانی، استفاده از محرک‌های آوایی خوشایند، نظیر موسیقی ناشی از تلاوت قرآن کریم است. مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر آوای قرآن کریم بر میزان اضطراب زنان باردار کاندید زایمان انجام شد.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه نیمه‌تجربی تک‌گروهه با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون که در سال ۱۳۹۷ انجام گرفت، ۶۰ زن باردار کاندید زایمان در بیمارستان امیر زابل به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده و وارد مطالعه شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک و پرسش‌نامه اضطراب آشکار اشیپیل‌برگر استفاده شد. ابتدا پرسش‌نامه‌ها با همکاری بیماران تکمیل شد و سپس سوره یوسف با صدای استاد پرهیزگار به مدت یک ساعت پخش شد. بلافاصله پس از انجام مداخلات، پرسش‌نامه‌ها مجدداً تکمیل شد. داده‌های جمع‌آوری شده توسط نرم‌افزار SPSS 24 و با استفاده از آزمون T زوجی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: میانگین نمره اضطراب افراد شرکت‌کننده از ۵۰/۵۹±۹/۴۸ به ۴۵/۵۷±۹/۹۵ کاهش یافت که این کاهش از لحاظ آماری معنی‌دار بود (p=۰/۰۰۰).

نتیجه‌گیری: موسیقی ناشی از تلاوت قرآن کریم، میزان اضطراب زنان کاندید زایمان را کاهش می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، زایمان، موسیقی‌درمانی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۷/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۱/۲۰

* نویسنده مسئول: hamid.nurse1369@gmail.com

مقدمه

یکی از مشکلاتی که در کشورهای در حال توسعه برای مادران باردار وجود دارد، مسایل مربوط به بهداشت روانی است^[1]. اضطراب، شایع‌ترین واکنش روانی زنان در زمان زایمان بوده و عبارت است از تشویشی فراگیر، ناخوشایند و مبهم که با علایمی از قبیل تپش قلب، بی‌قراری، سردرد، تعریق، تنگی نفس و ناراحتی معده همراه است^[2]. برخی آزمون‌های اضطرابی، آن را به دو شکل آشکار و پنهان مجزا کرده‌اند. اضطراب آشکار شکلی از اضطراب است که در موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند و اضطراب پنهان، الگوی دائم اضطراب به‌عنوان خصوصیت مزاجی فرد است. شیوع اضطراب زایمانی در زنان ایرانی نسبتاً بالا است، به‌گونه‌ای که ۹۳٪ زائوهای ایرانی از زایمان ترسیده و اضطراب دارند. در گزارشی که مبین شیوع بالای اختلالات اضطرابی در زنان باردار ایرانی بود، ۳۸٪ زنان دارای اضطراب آشکار و ۴۳٪ آنها دارای اضطراب پنهان بودند. این در حالی است که در کشورهای پیشرفته نظیر سوئد تنها ۲۰٪ زنان باردار دچار اضطراب ناشی از زایمان می‌شوند^[3].

یکی از مهم‌ترین اثرات اضطراب، تاثیری است که بر پیشرفت فرآیند زایمان می‌گذارد. اضطراب بیماران حین زایمان منجر به افزایش

غلظت خونی هورمون‌های اپی‌نفرین و نوراپی‌نفرین شده و این افزایش به خودی خود پیشرفت طبیعی زایمان را مختل می‌سازد. همچنین میزان خونریزی حین زایمان نیز در زنان مضطرب افزایش می‌یابد. از طرف دیگر وجود اضطراب در حین زایمان منجر به تاخیر در شروع شیردهی می‌شود^[4]. از جمله عواملی که در سبب‌شناسی اضطراب زائوها مطرح است می‌توان به ترس از درد، حوادث قبلی (مانند سوء استفاده جنسی)، عوامل شخصیتی، مشکلات روانی اجتماعی، احساس درماندگی در پیش‌بینی زایمان، اضطراب در مورد فرزند، عدم حمایت، کم‌سوادی، شنیدن داستان‌های ترسناک از دیگران و نیز تجربه زایمان قبلی اشاره نمود^[5].

به‌طور کلی روش‌هایی که به‌منظور کاهش اضطراب در افراد مورد استفاده قرار می‌گیرند به دو دسته دارویی و غیردارویی تقسیم می‌شوند^[6]. استفاده از روش‌های دارویی همواره مشکلات و عوارضی را برای بیماران در پی داشته است. از این رو ضرورت به‌کارگیری روش‌های غیردارویی و مکمل به‌عنوان رویکردهای ایمن‌تر، سالم‌تر و کم‌هزینه‌تر احساس می‌شود^[7]. یکی از این روش‌های غیردارویی، استفاده از محرک‌های آوایی خوشایند، تحت عنوان موسیقی‌درمانی است. یکی از انواع موسیقی، موسیقی ناشی از تلاوت قرآن کریم است که از باشکوه‌ترین ابعاد اعجاز قرآن است. این موسیقی دارای خواص ویژه، ریتم و ملودی مخصوص به خود بوده و در ایران تحت عنوان یک موسیقی عرفانی دلپذیر شناخته می‌شود^[8]. خداوند در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: "کسانی که ایمان آوردند، قلبشان با ذکر خداوند آرام گرفت؛ همانا با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد". این آیه موید این نکته است که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌ها است و ذکر خدا موجب امیدواری فرد می‌شود. به عبارتی، این مساله نشان‌دهنده این است که تلاوت قرآن و ذکر خدا در کاهش اضطراب افراد موثر است^[6].

بنابراین با توجه به موارد ذکرشده، مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر موسیقی ناشی از تلاوت قرآن کریم بر میزان اضطراب زنان کاندید زایمان انجام گرفت.

مواد و روش‌ها

در این مطالعه نیمه‌تجربی تک‌گروهه با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون که در سال ۱۳۹۷ انجام گرفت، ۶۰ زن باردار کاندید زایمان در بیمارستان امیر زابل به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده و وارد مطالعه شدند. قراردادن در فاز فعال زایمانی (دیلاتاسیون حداقل تا ۴ سانتی‌متر بارداری)، عدم سابقه سقط جنین، کسب امتیاز ۳۱ و بالاتر از پرسش‌نامه اضطراب /اشپیل‌برگر، عدم سابقه شرکت در دوره‌های آموزشی مدون مهارت حل مساله، روش‌های کنترل استرس و یوگا در ۶ ماه گذشته، عدم وجود اختلال شنوایی، عدم دریافت داروهای آرام‌بخش و ضد درد ۳ ساعت قبل از مداخله و داشتن رضایت آگاهانه معیارهای ورود به مطالعه بودند. همچنین عدم تمایل به ادامه همکاری یا فوت بیمار از معیارهای خروج از مطالعه محسوب می‌شد.

برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک و پرسش‌نامه اضطراب آشکار /اشپیل‌برگر استفاده شد. پرسش‌نامه اضطراب آشکار /اشپیل‌برگر شامل ۲۰ عبارت بود که برای هر کدام گزینه‌های خیلی‌کم" (با نمره ۱)، "کم" (با نمره ۲)، "زیاد" (با نمره ۳) و "خیلی‌زیاد" (با نمره ۴) ارائه شده بود. شرکت‌کننده باید گزینه‌ای را که به بهترین وجه بیان‌کننده شدت احساساتش بود انتخاب می‌کرد. در این پرسش‌نامه سوالات ۱، ۲، ۵، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۹ و ۲۰ نمره‌گذاری معکوس داشتند. برای به‌دست‌آوردن نمره

جدول ۲) مقایسه میانگین آماری نمرات اضطراب قبل و بعد از مداخله
تاثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب مادران باردار کاندید زایمان ۳

مراحل	نمرات	مقدار t	سطح معنی داری
پیش آزمون	۵۰/۵۹±۹/۴۸	۷/۴۱	۰/۰۰۰۱
پس آزمون	۴۵/۵۷±۹/۹۵		

بحث

یکی از راه‌های کاهش اضطراب، استفاده از محرک‌های صوتی خوشایند است. تاریخچه کاربرد صدا در درمان بیماری‌ها به گذشته‌های دور برمی‌گردد، به‌گونه‌ای که کتیبه‌های مصری، یونانی، چینی، هندی و رومی از آن به‌عنوان یک وسیله شفادهنده یاد کرده‌اند. به عبارتی، استفاده از محرک‌های صوتی خوشایند از طریق افزایش آستانه استرس و از بین بردن عواطف منفی، تنظیم فرآیندهای درونی، ایجاد حالت آرامش و افزایش قدرت ایمنی منجر به رفاه هر چه بیشتر بیماران می‌شود [10].

در مطالعه حاضر، تاثیر آوای قرآن کریم به‌عنوان یک محرک صوتی خوشایند بر اضطراب مادران کاندید زایمان سنجیده شد و مشخص شد این مداخله باعث کاهش معنی‌دار اضطراب بیماران می‌شود. تحقیقات مختلفی انجام شده است که همسو با مطالعه حاضر نشان‌دهنده تاثیر این محرک صوتی خوشایند بر اضطراب است؛ به‌عنوان مثال مطالعه حیدری و شهبازی نشان داد که گوش‌دادن به قرآن کریم قبل از انجام آندوسکوپی منجر به کاهش اضطراب می‌شود [11]. همچنین بابایی و همکاران در مطالعه خود دریافتند که گوش‌دادن به قرآن کریم اضطراب بیماران را قبل از کاتتریزاسیون قلب کاهش می‌دهد [12]. به‌طور مشخص نتایج مطالعه حاضر با نتایج پژوهش شریفی و همکاران [13]، میرباقر آجریز و رنجبر [14] و علامه و همکاران [15] همخوانی دارد.

در مطالعه سهم‌الدینی و همکاران که روی ۶۰ زن باردار داوطلب زایمان طبیعی در بیمارستان حضرت زینب دانشگاه علوم پزشکی شیراز انجام شد، زنان به‌طور تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شده و گروه مداخله به مدت ۴۵ دقیقه به آوای قرآن کریم گوش دادند و گروه شاهد هیچ صوتی دریافت نکرد. پس از سنجش اضطراب بیماران قبل و بعد از مداخله مشخص شد که میزان اضطراب افراد گروه مداخله کاهش معنی‌داری داشت که با مطالعه ما همسو است [8].

با توجه به نتایج پژوهش حاضر و همسویی آن با بسیاری از مطالعات انجام‌شده در حوزه اضطراب، چنین نتیجه‌گیری می‌شود که می‌توان از آوای قرآن کریم به‌عنوان یک روش غیردارویی در درمان اضطراب زنان کاندید زایمان استفاده نمود. لذا به مسئولان بیمارستانی توصیه می‌شود از آوای قرآن کریم به‌عنوان یک روش آسان، کم‌هزینه و غیرتهاجمی برای تسکین اضطراب در کنار سایر اقدامات درمانی استفاده شود تا ضمن بهبود کیفیت خدمات بیمارستانی، فرآیند زایمان را تسهیل نموده و از تاثیرات نامطلوب اضطراب بر فرآیند زایمان کاسته شود.

از جمله محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به خطای ادراکی پاسخ‌دهندگان اشاره کرد. ممکن است پاسخ‌دهندگان به پرسش‌نامه با خطای ادراکی مواجه شده و با درک خاص خود به سئوالات پاسخ دهند و از سوی دیگر ناگزیرند در چهارچوب سئوالات پرسش‌نامه نظر خود را تبیین کنند. همچنین پاسخ‌دهی همراه با خطای سهل‌گیری، متوسط‌گیری یا سخت‌گیری از جانب بیماران از دیگر محدودیت‌های این مطالعه محسوب می‌شود.

از آنجایی که یکی از اشکال اضطراب نوع پنهان آن است، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی میزان تاثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب

اضطراب فرد مجموع نمرات تمام ۲۰ عبارت پرسش‌نامه محاسبه شد و افراد براساس نمره کسب‌کرده در یکی از سطوح فاقد اضطراب (نمره ۲۰-۳۰)، اضطراب خفیف (نمره ۳۱-۴۲)، اضطراب متوسط (نمره ۴۳-۵۳) و اضطراب شدید (نمره ۵۴ به بالا) قرار گرفتند. در ایران پایایی آزمون /شپیل‌برگر با آلفای کرونباخ برای مقیاس اضطراب آشکار، ۰/۹۳ برآورد شده است. روایی همزمان آن نیز با استفاده از مصاحبه بالینی و تعدادی از ابزارهای سنجش اضطراب تایید شده است [9].

نحوه انجام مداخلات به این صورت بود که پس از کسب مجوز از مسئولان محترم دانشگاه و هماهنگی با بیمارستان امیر زابل، پژوهشگر اقدام به جمع‌آوری داده‌ها نمود. بدین صورت که بیمارانی که دارای شرایط ورود به مطالعه بودند به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده و پس از بیان توضیحات لازم در مورد نحوه انجام طرح و اهداف پژوهش، از آنها خواسته شد تا در صورت تمایل به شرکت در مطالعه فرم رضایت آگاهانه را تکمیل کنند. قبل از شروع کار، پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک و پرسش‌نامه /شپیل‌برگر به شیوه مصاحبه با بیماران تکمیل شد. سپس سوره یوسف با صدای استاد پرهیزگار به مدت یک ساعت پخش شد. برای پخش از دستگاه MP3 player (شرکت سونی؛ ژاپن) و هدفون استفاده شد. به‌منظور جلوگیری از انتقال عفونت، هدفون پس از هر بار استفاده با پنبه الکل ضدعفونی شد. همچنین آیات و قاری قرآن با نظر یکی از روحانیان دانشگاه انتخاب شد. پژوهشگر بلافاصله پس از انجام مداخلات با همکاری بیماران، دوباره پرسش‌نامه اضطراب /شپیل‌برگر را تکمیل نمود و در پایان از همکاری افراد برای شرکت در مطالعه تشکر به عمل آمد.

داده‌های جمع‌آوری‌شده توسط نرم‌افزار SPSS 24 و با استفاده از آزمون T زوجی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

میانگین سنی افراد شرکت‌کننده در مطالعه ۲۵/۱۷±۳/۱۷ سال و میانگین طول مدت ازدواج آنها ۳/۴۱±۳/۳۲ سال بود (جدول ۱).

جدول ۱) توزیع فراوانی مطلق و نسبی مشخصات دموگرافیک جمعیت مورد مطالعه (۶۰ نفر)

مشخصات دموگرافیک	تعداد	درصد
جنسیت نوزاد		
دختر	۳۳	۵۵/۰
پسر	۲۷	۴۵/۰
وضعیت اقتصادی		
ضعیف	۲۱	۳۵/۰
متوسط	۲۴	۴۰/۰
خوب	۱۵	۲۵/۰
محل زندگی		
شهر	۲۷	۴۵/۰
روستا	۳۳	۵۵/۰
سطح تحصیلات		
زیر دیپلم	۱۸	۳۰/۰
دیپلم	۲۷	۴۵/۰
بالتر از دیپلم	۱۵	۲۵/۰

میانگین نمره اضطراب نمونه‌های مورد مطالعه، بعد از گوش‌دادن به قرآن کریم نسبت به قبل از آن کاهش یافت که این کاهش از لحاظ آماری معنی‌دار بود (جدول ۲).

Khosrojavid M. Effectiveness of cognitive-behavioral education on anxiety during pregnancy and delivery method in primiparous women. *J Nurs Educ*. 2017;5(6):24-31. [Persian]

6- Heidari M, Shahbazi S. An assessment of the effect of recitation of the Quran on exam anxiety in nursing and emergency medicine students. *Strides Dev Med Educ*. 2015;12(1):56-63. [Persian]

7- Najafi Ghezalje T, Salehzadeh H, Rafii F. Comparison of the effect of Swedish massage and preferred music intervention on anxiety in patients with chronic heart failure. *Cardiovasc Nurs J*. 2016;5(1):36-43. [Persian]

8- Sahmeddini MA, Zamani Lari M, Nabi Rahimian M, Danaei L, Beigi N, Habibi H. The effect of listening to the Quran on serum cortisol levels and anxiety in primiparous women during the first stage of labor. *Iran J Obstet Gynecol Infertil*. 2014;17(99):1-7. [Persian]

9- Najafi Z, Tagharrobi Z, Taghadosi M, Sharifi Kh, Farrokhan AR. The effect of simultaneous aromatherapy and Quran recitation on anxiety level of patients with myocardial infarction. *Complement Med J*. 2014;4(1):700-12. [Persian]

10- Najafi SS, Zareipour H, Yektatalab Sh, Moaref AR. The effect of music therapy on the level of anxiety and vital signs in patients undergoing trans-esophageal echocardiography. *J Anesthesiol Pain*. 2018;8(3):1-11. [Persian]

11- Heidari M, Shahbazi S. Effect of Quran and music on anxiety in patients during endoscopy. *Knowl Health*. 2013;8(2):67-70. [Persian]

12- Babaii A, Abbasinia M, Hejazi SF, Seyyed Tabaei SR, Dehghani F. The effect of listening to the voice of Quran on anxiety before cardiac catheterization: A randomized controlled trial. *Health Spiritual Med Ethics*. 2015;2(2):8-14.

13- Sharifi AA, Alipour A, Baharloei S. Comparison of the effect of instrumental music and voices of Holy Quran on anxiety of woman before cesarean. *J Urmia Nurs Midwifery Fac*. 2013;10(6):841-6. [Persian]

14- Mirbagher Ajorpaz N, Ranjbar N. Effects of recitation of Holy Quran on anxiety of women before cesarean section: A randomized clinical trial. *Qom Univ Med Sci J*. 2010;4(1):15-19. [Persian]

15- Allameh T, Jabalameli M, Lorestani Kh, Akbari M. The efficacy of Quran sound on anxiety and pain of patients under cesarean section with regional anesthesia: A randomized case-controlled clinical trial. *J Isfahan Med Sch*. 2013;31(235):601-10. [Persian]

نتیجه‌گیری

موسیقی ناشی از تلاوت قرآن کریم، میزان اضطراب زنان کانديد زایمان را کاهش می‌دهد.

تشکر و قدردانی: از معاونت محترم تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی زابل، مسئولان و کارکنان محترم بیمارستان امیر شهرستان زابل و کلیه بیمارانی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

تأییدیه اخلاقی: ملاحظات اخلاقی که در این مطالعه لحاظ شد، آزادگذاشتن افراد مورد پژوهش برای ورود و خروج و اطمینان‌دادن به ایشان برای محرمانه‌بودن اطلاعاتشان و اخذ رضایت آگاهانه بود.

تعارض منافع: هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

سهم نویسندگان: فرهاد نادریان‌فر (نویسنده اول)، نگارنده مقدمه/پژوهشگر اصلی (۴۰٪)؛ مریم سلیمانی (نویسنده دوم)، پژوهشگر کمکی (۲۰٪)؛ حمیدرضا شیخی (نویسنده سوم)، روش‌شناس/تحلیلگر آماری/نگارنده بحث (۴۰٪)

منابع مالی: این پژوهش از منابع مالی خاصی استفاده نکرده است.

منابع

- 1- Mirghafourvand M, Mohammad Alizadeh Charandabi S, Asghari Jafarabadi M, Mohammadi A, Soltanpour Gharibdoosti S. The relationship between physical activity during pregnancy and postpartum mood in primiparous women. *J Babol Univ Med Sci*. 2016;18(6):35-41.
- 2- Darooneh T, Aliakbari Sichani B, Esmaeili S, Moattar F, Nasiri M, Delpak Yeganeh S, et al. Effects of saffron capsule on labor anxiety in primiparous women: A clinical double-blind randomized controlled trial. *Iran J Obstet Gynecol Infertil*. 2018;20(11):47-53. [Persian]
- 3- Sangestani G, Khatiban M, Pouroulajal J, Oshvandi Kh. Influence of doula on the primiparous parturients' anxiety in the delivery ward. *Hayat*. 2013;19(4):48-60. [Persian]
- 4- Tafazoli M, Zaremobini F, Mokhber N, Emami A. The effects of lavender oil inhalation on level of anxiety during first stage of labor in primigravida women. *J Fundam Ment Health*. 2011;12(4):720-6. [Persian]
- 5- Hossein Khanzadeh AA, Rostampour A, Nedaei N,